

金剛コミュニティセンターだより7月号

毎月11日は「人権を確かめあう日」
毎月19日は「食育の日」

○翌月掲載ご希望の方は毎月21日までに金剛コミュニティセンターにご連絡ください。
○紙面の都合上、掲載できないお知らせもあります。ご了承ください。



【 金剛みどり保育園 】

5日(金)七夕のつどい
9日(火)非常訓練(地震)
11日(木)なかよしみどり／六中職場体験(～12日)
19日(金)誕生会
24日(水)家庭教育学級／人形劇
29日(月)アルミ缶回収(～31日)
30日(火)非常訓練(通報)



【 金剛小学校 】

2日(火)委員会活動
5日(金)授業参観(弥次)
9日(火)クラブ活動③
12日(金)児童集会／授業参観(本校)
19日(金)終業式
20日(土)夏季休業日(～8/24)
22日(月)水泳教室

【 八代六中 】

2日(火)高校等説明会
3日(水)高校等説明会
7日(日)No部活DAY
10日(水)授業参観／学年学級懇談会
11日(木)2年職場体験
12日(金)2年職場体験



16日(火)全校集会
19日(金)終業式
20日(土)県中体連総体
21日(日)県中体連総体



行事予定は、変更になる場合があります！

健康コラム

とまみの畑

Vol.15 必要な栄養とれていますか？

最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？

食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれません。あなたが食べているものを振り返ってみませんか？

牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質(必須アミノ酸)とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質(必須脂肪酸)が含まれています。

たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使って筋肉や細胞を作ることができます。

たんぱく源は老若男女関わらず、基本的に量は同じくらいです。アスリートや育ち盛りの子ども以外は、必要量に大きな個人差はないと言われています。

ですが、一日に必要なエネルギー量は個人差があるので、エネルギー源となるごはんや油、砂糖等で調整をします。体を動かすために必要なごはんや油、砂糖等も、食べ過ぎると肥満につながりますので、体重が気になる方は気をつけましょうね。

☆一日の必要量

たんぱく源	ビタミン・ミネラル・食物繊維源	エネルギー源
牛乳・乳製品 200ml(コップ1杯) 卵 1個	野菜類 350g(小鉢5皿) 海藻・きのこ 各10g	ごはん パン 麺類
肉類・魚介類 各50gずつ(手のひらに乗るくらい) 大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4丁) 納豆なら1パック	果物 リンゴなら1/2個 みかんなら小3個 イモ類 100g(じゃがいも1個)	油脂類 砂糖類 ※個人差あり

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。

参考にしてね♪



～「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集～ 『認知症を正しく学び、みんなで考えよう！』

日 時：開催 令和6年7月19日(金)
受付 18時30分～
開会 19時00分～20時30分 終了予定
会 場：桜十字ホールやつしろ 大会議室A
定 員：50名(要申込)
内 容：認知症の症状・診断・予防や接し方等について
認知症サポーターってなんだろう？
なにができるの？等

受講料：無料

申込・問合せ：高齢者支援課 介護予防係 33-4436

～納税課より～

八代市不動産公売会を開催します

八代市では、税の公平性を保つため、滞納処分として差押した不動産の公売会を実施します。

※入札には農業委員会が発行する「買受適格証明書」が必要です。

●と き

令和6年10月23日(水)
(受付午前9時30分～10時)

●ところ

八代市役所本庁舎3階301会議室

●公売物件

- (1) 所在：水島町字井手端2518番1
地目：田 地積：1,731㎡
見積価額：57万円(公売保証金：6万)
- (2) 所在：郡築三番町160番1
地目：田 地積：3,363㎡
見積価額：108万円(公売保証金：11万円)
- (3) 所在：郡築三番町121番1
地目：田 地積：3,768㎡
見積価額：140万円(公売保証金：14万円)
- (4) 所在：中片町字小路349番・351番地1
地目：田 地積：400㎡・441㎡
※2筆一括で公売
見積価額：896万円(公売保証金：90万円)

●問合せ

納税課 ☎33-4109

◎各種会議日程◎

○民生児童委員	7月	2日(火)	○老人会	7月	6日(土)
○菊の会	7月	1日(月)	○市政協力員	7月	26日(金)

7月 ごみ収集カレンダー

燃えるごみ 資源の日 毎週／月・木曜日
11日・25日

ごみは、8:30までに決められた場所へ

八代市立図書館7月講座のご案内

【調べる学習おたすけ講座】

- 第1回 7月27日(土) 午後1時～(要申込)無料
 - 第2回 8月 3日(土) 午後1時～(要申込)無料
 - 第3回 8月10日(土) 午後1時～(要申込)無料
- ※8月17日(土)・8月24日(土)は、調べ方の相談も受け付けます。(申込不要)

【調べる学習コンクール 作品募集期間】

- 募集期間 8月1日(木)～10月1日(火)
- 応募部門 小学生の部・中学生の部・高校生の部
・大人の部・子どもと大人の部

【休館日】

- 本館・かがみ分館 第4水曜日
- せんちょう分館 第2火曜日
- 3館共通 年末年始休館日(12/30～1/3)
他、蔵書点検休館日

【開館時間】

- 本館 平 日・午前9時30分～午後8時
土日祝日・午前9時30分～午後7時
- せんちょう分館・かがみ分館 平 日・午前9時30分～午後6時

消費生活相談関連のご案内(令和6年7月分)

相談内容	開催日
無料弁護士 法律相談 《予約制》	令和6年7月12日(金)、26日(金) 10:00～12:00 13:00～16:00
	予約は、令和6年7月1日(月)午前8時 30分から受付を開始します。 市民活動政策課 ☎0965-33-4482 までお電話ください。

八代市消費者見守りネットワーク協議会 協力団体募集中!

～金剛コミュニティセンター～

令和6年7月発行
TEL 31-5553
金剛出張所 TEL/FAX 32-3981

八代市場町800-2

夏休みはコミュニティセンターへ行こう！

夏休みコミュニティセンター自主学習室開放事業

1. 事業の目的

夏休み期間中、小学生を対象にコミュニティセンターの快適な環境を利用して、自主学習の場を設け、互いに学び合う態度を育てるとともに、併せて地域人材を活用した講師による体験活動を通して、子どもたちの健全育成と保護者の子育て支援を目的とする。

2. 事業の概要

- ① 名称 夏休みコミュニティセンター自主学習室開放事業
- ② 主催 金剛まちづくり協議会
- ③ 場所 金剛コミュニティセンター（空き室を利用）
- ④ 期間 令和6年7月22日（月）～8月23日（金）
※土日祭日及び8月13日（火）～15日（木）は除く
（9：00～12：00の3時間とする。）
- ⑤ 内容 自主学習活動及び特別講座等
夏休み特別授業「小嶋先生の科学教室」実施日：7月30日（火）
講師：小嶋啓 ひので保育園長
夏休み特別授業「楽しい半導体！」実施日：8月20日（火）
講師：岩崎茂 金剛まちづくり協議会ひとづくり部会長

3. 参加資格及び人員

- ① 参加資格 金剛小学校の4～6年生の児童。
ただし、申込書兼承諾書を提出したものに限り。
- ② 募集人員 20名程度
- ③ 申込期間 7月1日（月）～7月19日（金）

4. 参加費

無料

5. スタッフ・指導者

金剛まちづくり協議会 町内会連絡協議会

6. 携行品

水筒、筆記用具、勉強に必要なもの

7. 申込方法

申込書を金剛コミュニティセンターへ提出する。

8. その他

コミュニティセンターへ往来する際の事故や館内外での事故等については主催者及び関係者は一切の責任を負いません。参加される場合は十分に注意してください。

金剛まちづくり協議会からのお知らせ

「楽しい半導体」講座

今、熊本県では台湾企業 TSMC（台湾積体電路製造股份有限公司）の進出により、活気に満ちています。TSMC は半導体を製造している会社ですが、世界的にも半導体の需要はますます増えるとされています。

半導体という言葉はよく耳にしていると思いますが、半導体がどのような形をしていて、どんな働きをして、私たちの生活にどのように関係しているのか、ご存じでしょうか？

今回の講座で半導体について、楽しく・分かりやすく説明します。小学生から大人まで、誰でも参加自由です。

半導体は現在、将来の生活に必ず必要なモノです。半導体を理解して今後の人生に役立てましょう。

多数の皆さんの参加をお待ちしております。

記

主 催	金剛まちづくり協議会ひとづくり部会
日 時	令和6年8月20日（火）10:00～
場 所	金剛コミュニティセンター 2階大集会室
講 師	岩崎 茂 （金剛まちづくり協議会ひとづくり部会長）
対 象 者	小学生から大人まで （特に小中高生及び保護者の皆様の参加をお願いします）
参 加 料	無料
申込期限	令和6年8月13日（火）
申込方法	金剛コミュニティセンターへ電話でお申し込みください。
そ の 他	飲み物等は各自ご持参ください。 当日体調が悪い方は参加を控えてください。

【申込み・問合せ先】
金剛コミュニティセンター
電話：31-5553